

## EFEKTIFITAS TERAPI HOLISTIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN BUNUH DIRI

Indriyati<sup>1</sup>, Vitri Dyah Herawati<sup>2</sup>, Ety Eriyanti<sup>3</sup>

Program Pendidikan Profesi Ners, Universitas Sahid Surakarta<sup>1,2,3</sup>

*Indriyati@usahidsolo.ac.id<sup>1</sup>*

*Vitridyah@usahidsolo.ac.id<sup>2</sup>*

*Etyeriyanti@usahidsolo.ac.id<sup>3</sup>*

### ABSTRAK

**Latar belakang :** Usia remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada fase ini remaja sering berperilaku aneh ketika sedang stres. Dimana mekanisme coping remaja belum matang dan ini bisa mempengaruhi kemampuan remaja dalam memecahkan masalah menjadi lebih buruk. Ketidakmampuan memecahkan masalah pada remaja yang berakhir dengan percobaan bunuh diri. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi holistik terhadap tingkat stres pada remaja sebagai upaya pencegahan bunuh diri **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan rancangan one group pretest dan posttest. Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 remaja di Karangtaruna RW II Desa Gajahan, Colomadu, Karanganyar. Teknik sampel adalah total sampling. Penelitian ini telah dilakukan di Karangtaruna Desa Gajahan, Colomadu, Karanganyar pada tanggal 15-23 November 2024. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk, sedangkan analisa data menggunakan uji wilcoxon. **Hasil:** Ada pengaruh yang signifikan antara pre dan post dilakukan terapi holistik terhadap tingkat stres pada remaja sebagai upaya pencegahan bunuh diri dengan *nilai p* value 0,000. **Saran:** Dapat mensosialisasikan manajemen stres kepada remaja untuk mengelola stres dengan cara adaptif.

**Kata kunci :** *terapi holistik, stres, bunuh diri, remaja*

### ABSTRACT

**Background:** Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. In this phase, adolescents often behave strangely when under stress. Where adolescent coping mechanisms are not yet mature and this can affect adolescents' ability to solve problems to be worse. The inability to solve problems in adolescents ends with attempted suicide. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of holistic therapy on stress levels in adolescents as an effort to prevent suicide. **Methods:** This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental research type with a one group pretest and posttest design. The population and sample in this study were 36 adolescents in Karangtaruna RW II, Gajahan Village, Colomadu, Karanganyar. The sampling technique is total sampling. This research was conducted in Karangtaruna, Gajahan Village, Colomadu, Karanganyar on November 15-23, 2024. The data normality test used Shapiro-Wilk, while the data analysis used the Wilcoxon test. **Results:** There is a significant influence between pre and post holistic therapy on stress levels in adolescents as an effort to prevent suicide with a *p* value of 0.000. **Suggestion:** Can socialize stress management to adolescents to manage stress in an adaptive way.

**Keywords:** *holistic therapy, stress, suicide, teenagers*

## PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada fase ini remaja sering berperilaku aneh ketika sedang stres. Dimana mekanisme coping remaja belum matang dan ini bisa mempengaruhi kemampuan remaja dalam memecahkan masalah menjadi lebih buruk (Wyland dan Shafer, 2019). Ketidakmampuan memecahkan masalah pada remaja yang berakhir dengan percobaan bunuh diri. Tindakan dan tanda – tanda upaya bunuh diri pada remaja dapat dikenali (Baiden & Tadeo, 2019).

World Health Organization (WHO) mencatat setiap 40 detik, ada satu korban meninggal yang disebabkan oleh tindakan bunuh diri, termasuk dari kalangan remaja. (*World Suicide Prevention Day*, 2022). Ada banyak faktor yang bisa memicu tindakan bunuh diri, stres pada remaja dimulai dari masalah dalam kehidupan yang menyebabkan gangguan psikologis, seperti : depresi, bahkan penyalahgunaan obat-obatan. Masalah keluarga, pendidikan, hingga perundungan di dunia maya (*cyberbullying*), sosial media, perilaku orang tua yang overprotektif, dll. Kejadian tersebut sebagai pemicu meningkatkan risiko bunuh diri di kalangan remaja (Massing-Schaffer, M., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., &

Prinstein, 2022)

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2023, lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri dan bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi keempat pada usia 18-29 tahun. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), pada tahun 2022 angka remaja bunuh diri sudah melampaui 900 kasus. Pada tahun 2023 terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia periode tahun 2023. Jumlah kasus bunuh diri diatas paling banyak terjadi di perumahan/permukiman, yakni 233 kasus. 27 kasus di perkebunan dan di persawahan sebanyak 7 kasus. Berdasarkan jumlah kasus bunuh diri diatas dapat disimpulkan bahwa angka kejadian bunuh diri pada remaja setiap tahunnya selalu meningkat (Nasional Kepala Pusat Informasi Kriminal, 2021)

Masalah kesehatan mental remaja dimana seorang remaja dianggap memiliki masalah kesehatan mental jika menunjukkan paling tidak setengah dari beberapa gejala yang diperlukan untuk diagnosis gangguan mental. Prevalensi remaja yang mengalami masalah kesehatan mental dan mengeluhkan gangguan fungsi domain hendaya. Gangguan mental yang dialami remaja berasal dari keluarga seperti adanya masalah pada hubungan dengan pengasuh utama, kesulitan untuk menghabiskan waktu bersama dengan

keluarga (Primananda, M., & Keliat, 2019).

Masalah dengan teman sebaya, sekolah dan distress personal, kesulitan belajar, pelecehan, dll. Pada generasi Z banyak tekanan hidup yang dialami dan dipengaruhi oleh media sosial dan pergaulan. Remaja yang mengalami stres, depresi dan putus asa pada kehidupan cenderung melakukan tindakan bunuh diri karena tidak menemukan orang yang bisa diajak diskusi baik dari lingkungan sebaya maupun keluarga, dan perilaku remaja yang cenderung menutup diri karena malu. Adapun tahapan melakukan bunuh diri dimulai dari ide bunuh diri, rencana bunuh diri, percobaan bunuh diri dan bunuh diri (Raising, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zulaikha & Febriyana, (2018) menyatakan bahwa angka kejadian bunuh diri pada remaja adalah faktor psikologis, dimana faktor ini merupakan faktor yang dominan terhadap ide bunuh diri pada remaja. Adanya pertolongan pertama kesehatan mental pada remaja bisa menurunkan ide bunuh diri remaja dari sedang ke rendah di SMA Al Islam 1 Surakarta, ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pamungkas et al., 2023).

Adanya percobaan dan berakhir menjadi bunuh diri yang sempurna memang tak bisa lepas dari adanya ide

bunuh diri Ide bunuh diri remaja menjadi salah satu bagian penting dari program pencegahan bunuh diri (Wang, X., & Qiao, 2022). Perilaku bunuh diri terjadi karena adanya ide bunuh diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nock, M., Millner, A., Gutierrez, P., Naifeh, J., Kessler, R., Joiner, T. & R., 2018) mengatakan ide bunuh diri remaja semakin bisa diketahui faktor protektifnya akan lebih memudahkan untuk mencegahnya menjadi percobaan bunuh diri dan kematian akibat bunuh diri (Primananda, M., & Keliat, 2019). Selain itu mengetahui faktor protektif ide bunuh diri remaja penting karena perilaku bunuh diri tidak mudah diketahui orang terdekat atau disadari keluarga terdekat sebelum menjadi percobaan bunuh diri (Chiapas, J. M. D. L. R., Ibarra, I. T. P., Lepez, J. E. H., Castillo, D. P., Frausto, V. R., & Sanchez, 2020). Ide bunuh diri merupakan faktor risiko utama yang berhubungan dengan percobaan bunuh diri dan kematian akibat bunuh diri (Baiden & Tadeo, 2019)

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 27 Juli 2024 dengan metode interview pada 10 remaja, dimana terdapat 7 orang dengan mekanisme koping negatif terhadap stres yang dihadapinya. Adapun tindakan negatif yang dilakukan seperti mengurung diri dikamar, mengonsumsi alkohol, malas, berontak tanpa sebab dan melakukan hal yang berbahaya seperti

mengendarai motor dengan kencang, kabur dari rumah. Sedangkan 3 remaja dengan koping positif untuk mengatasi stres yang dialaminya. Mekanisme koping negatif yang dilakukan remaja diatas merupakan bagian dari tanda dan gejala adanya percobaan bunuh diri.

Berdasarkan fenomena diatas penelitian ini mengangkat permasalahan yang terjadi di dunia remaja dan kejadian bunuh diri. Belum ada riset kajian review yang menyintesis temuan-temuan riset selama lima tahunan mengenai terapi holistik dengan ide bunuh diri remaja. Peneliti melakukan kajian penelitian terdahulu untuk mengetahui tingkat stres dengan ide bunuh diri remaja pada riset-riset lima tahun terakhir. Lima tahun terakhir menjadi pilihan pencarian riset dengan pertimbangan terapi holistik terbaru lebih menyesuaikan dengan perkembangan isu ide bunuh diri remaja terkini.

Bunuh diri merupakan suatu tindakan yang dihasilkan dari respon negatif remaja yang sedang mengalami stres. Oleh karena itu peneliti merumuskan masalah apakah efektif terapi holistik mengatasi tingkat stres pada remaja sebagai upaya pencegahan bunuh diri?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres sebelum diberikann terapi holistik pada remaja, mengetahui tingkat stres setelah diberikan

terapi holistik pada remaja, mengetahui efektifitas terapi holistik terhadap tingkat stres pada remaja sebagai upaya pencegahan bunuh diri

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan rancangan one group pretest dan posttes (Ansori, 2020). Pada penelitian ini mengukur tingkat stres sebelum diberikan terapi holistik dan tingkat stres setelah diberikan terapi holistik. Kemudian penelitian ini menganalisa efektifitas intervensi terapi holistik terhadap tingkat stres pada remaja sebagai upaya pencegahan bunuh diri.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 remaja di Karangtaruna RW II Desa Gajahan, Colomadu, Karanganyar. Teknik sampel adalah total sampling.

Dalam penelitian ini menggunakan terapi holistik (SOP terapi mindfulness) (Intan, D., & Sari, 2021) dan instrumen *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21)* (Novopsych, 2018) untuk mengetahui tingkat stress pada remaja. Sebelum melakukan penelitian, dilakukan uji instrumen kelayakan etik dengan nomor 070/24900.

Penelitian ini dilakukan selama 4x pertemuan selama 2 minggu dengan

memberikan terapi holistik berupa mindfulness. Analisis data dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi: umur, jenis kelamin, peran dalam keluarga, sebelum dan sesudah terapi holistik. Analisis analitik (bivariat). Analisa yang dilakukan terhadap dua variabel. Normalitas data menggunakan Shapiro dan analisa yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk data yang tidak berdistribusi

normal (Ansori, 2020).

## HASIL PENELITIAN

Analisis univariat ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan Pendidikan, hubungan dengan keluarga, memiliki teman dekat dan hubungan dengan teman dekat atau pacar. Variabel independen (terapi holistik) dan variabel dependen (stres). Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1**  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 36)

<i>Variabel</i>	<i>Frekuensi (f)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	14	38,9
Perempuan	22	61,1
<b>Umur</b>		
10-13 tahun (remaja awal )	0	0
14-16 tahun (remaja menengah)	11	30,6
17-18 tahun (remaja akhir)	25	69,4
<b>Pendidikan</b>		
SMP	0	0
SMA	27	75
Perguruan Tinggi	9	25
<b>Hubungan dengan keluarga</b>		
Baik	26	72,2
Cukup baik	8	22,2
Tidak baik	2	5,6
<b>Memiliki teman dekat atau pacar</b>		
Ya	31	86,1
Tidak	5	13,9

## Hubungan dengan teman dekat atau pacar

Baik	20	55,6
Cukup baik	9	25
Tidak baik	7	19,4
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa mayoritas remaja dikarangtaruna bina bakti Gajahan mayoritas adalah perempuan yaitu sebesar 61,1% dengan usia mayoritas 17-18 tahun (remaja akhir) sebanyak 69,4%. Pendidikan mayoritas adalah SMA yaitu sebesar 75%. Pada remaja di karangtaruna memiliki hubungan yang

baik dengan keluarga sebesar 72,2% dan hubungan yang baik juga dengan teman dekat atau pacar sebesar 55,6%. Dari sebanyak 36 sampel penelitian, mayoritas remaja memiliki teman dekat atau pacar yaitu sebesar 86,1%.

**Tabel 2**

## Uji Normalitas Data

Tingkat Stres	<i>Statistik Skewness</i>	Standar Error	Hasil	Keterangan
Pre terapi <i>foot massage</i>	-0,478	0,287	-1,665	Tidak Normal
Post Terapi <i>foot massage</i>	0,432	0,287	1,505	Tidak Normal

**Tests of Normality***Shapiro-Wilk*

	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.779	36	.000
Post Test	.798	36	.000

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas data pre test dan post test menggunakan Shaphiro-Wilk didapatkan

hasil  $p = 0.000$  dimana  $p < 0,005$  sehingga data tidak terdistribusi normal.

**Tabel 3**Distribusi Frekuensi Stres Remaja Sebelum dan Sesudah Terapi Holistik (Terapi *Mindfulness*)

Tingkat Stres	Pre		Post	
	F	%	F	%
Normal	6	16,7	9	25

Ringan	11	30,6	15	41,7
Sedang	7	19,4	6	16,7
Berat	9	25	5	13,8
Sangat Berat	3	8,3	1	2,8
Total	36	100	36	100

Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa tingkat stres remaja sebelum dilakukan terapi holistik berupa terapi mindfulness dengan hasil yang beragam mulai normal

sampai dengan stres berat sebanyak 8,3% san setelah dilakukan terapi mindfulness terdapat penurunan yaitu remaja yang mengalami stres berat menjadi 5.6%.

**Tabel 4**  
Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Holistik Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Untuk Mencegah Bunuh Diri.

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – PreTest	Negative Ranks	26 <sup>a</sup>	13,06	300,00
	Positive Ranks	4 <sup>b</sup>	12,50	25,00
	Ties	6 <sup>c</sup>		
	Total	36		

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
Z	-4,176 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa berdasarkan hasil uji wilcoxon signed ranks test diperoleh  $p = 0.000$  dimana  $p < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pre dan post dilakukan terapi holistik terhadap tingkat stres pada remaja sebagai upaya pencegahan bunuh diri.

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dengan total 4x pertemuan, berdasarkan hasil

implementasi di minggu pertama dan kedua menunjukkan hasil bahwa terapi mindfulness yang dilakukan setiap sesinya membutuhkan waktu kurang lebih selama 30 menit menunjukkan hasil yang signifikan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini adalah  $p = 0.000$  dimana  $p < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pre dan post dilakukan

terapi holistik terhadap tingkat stres pada remaja sebagai upaya pencegahan bunuh diri. Hal tersebut juga dapat dilihat dari menurunnya tingkat stres pada remaja yang dibuktikan dengan sebelum diberikan terapi tingkat stres remaja sebanyak 8,3% yang mengalami stres berat dan turun menjadi 2,8% setelah 2 minggu diberikan terapi. Ini menunjukkan bahwa stres remaja dapat diatasi dengan memberikan terapi, konseling, dan support dari keluarga untuk mengurangi keinginan bunuh diri ketika dengan stres.

Ide bunuh diri berasal dari pengalaman bahwa hidup merupakan kehidupan yang tidak berharga, mulai dari pikiran sekilas hingga benar-benar ingin bunuh diri, adanya pikiran tentang rencana untuk membunuh diri sendiri, atau suka mencederai diri sendiri. Adanya pikiran bunuh diri di kalangan remaja merupakan hal yang tidak biasa dan perlu mendapatkan penanganan serius.

Diperkirakan bahwa 50% dari jumlah remaja di Indonesia memiliki pikiran untuk bunuh diri di beberapa waktu dalam kehidupannya dan sebagian kecil remaja melaporkan telah memiliki pengalaman bunuh diri pada tahun sebelumnya. Seperti menyayat nadi, mengkonsumsi racun serta melakukan tindakan yang menyakiti serta mencederai diri sendiri (Zulaikha &

Febriyana, 2018).

Hal diatas menjelaskan bahwa meskipun hanya sedikit remaja yang memiliki ide bunuh diri tetap perlu diperhatikan karena ide bunuh diri biasa bersifat ancaman, ide ataupun tindakan percobaan bunuh diri sehingga remaja perlu dijelaskan bahwa tindakan bunuh diri bukanlah sesuatu yang perlu dirahasiakan dan orang tua seharusnya mengetahui ide bunuh diri pada remaja (Diorarta, 2020).

Kurangnya dukungan keluarga akan memberikan efek yang buruk terhadap perkembangan remaja, karena keluarga dianggap sebagai tempat yang tidak nyaman untuk menyampaikan apapun permasalahan dimasa remaja. Dalam keluarga yang hangat akan menciptakan suasana keluarga dan anak – anak yang dekat dengan keluarganya (Li, D & Guo, 2023).

Remaja merupakan periode transisi dari masa anak – anak ke dewasa, Dimana mengalami berbagai perubahan baik fisiologi, biologis, psikis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Sehingga masa remaja sangat membutuhkan dukungan sosial baik dari dukungan dari keluarga (Diorarta, 2020)

Hasil penelitian terkait tingkat stres remaja sebelum dilakukan terapi holistik berupa terapi mindfulness dengan hasil yang beragam mulai normal

sampai dengan stres berat sebanyak 8,3% dan setelah dilakukan terapi mindfulness terdapat penurunan yaitu remaja yang mengalami stres berat menjadi 5.6%. Stres pada remaja sering dianggap sebagai bagian dari proses tumbuh kembang, namun jika tidak ditangani dengan baik, dampaknya bisa sangat besar, baik secara fisik maupun mental. Masa remaja penuh dengan perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Perubahan yang terjadi bisa menambah beban emosional dan jika tidak dihadapi dengan cara yang sehat, bisa menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau gangguan fisik seperti sakit kepala atau gangguan tidur (Annisa, R. U. N., Sovitriana, R., Nilawati, E., & Risnawati, 2020).

Remaja saat ini merupakan bagian dari remaja dengan generasi Z karena lahir pada tahun 1997 – 2000. Anak yang lahir pada tahun tersebut disebut generasi Z. Generasi ini dinilai sebagai generasi yang ambisius, percaya diri, sering menghabiskan waktu sendiri dan pandai tentang digital karena rasa ingin tahunya tinggi sehingga rentan terkena stres, cemas bahkan depresi (Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian

dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test diperoleh  $p = 0.000$  dimana  $p < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pre dan post dilakukan terapi holistik terhadap tingkat stres pada remaja sebagai upaya pencegahan bunuh diri. Hasil tersebut didapatkan melalui penelitian yang dilakukan selama 2 minggu dengan total 4x pertemuan, hasil ini merupakan hasil sementara pada implementasi minggu pertama dan berdasarkan hasil implementasi di minggu pertama sudah menunjukkan hasil bahwa terapi mindfulness yang dilakukan setiap sesinya membutuhkan waktu kurang lebih selama 30 menit menunjukkan hasil yang signifikan.

Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan remaja mengalami stres dan berujung pada tindakan bunuh diri, diantaranya seperti faktor ujian sekolah, hubungan kerabat seperti pacar, bullying, masalah sekolah dan masalah keluarga. Remaja yang mengalami berbagai masalah seperti yang diatas menjadikan remaja cepat sensitif, mengalami perubahan perilaku yang tidak wajar seperti terlihat gelisah, cemas, tidak sabar, bersikap kasar, mengalami penurunan prestasi akademik, melakukan kebiasaan buruk, mengalami gangguan tidur serta gangguan makan dan menyebabkan timbulnya masalah

kesehatan fisik.

### SIMPULAN

Mayoritas remaja sebelum diberikan terapi holistik berupa *mindfulness* yaitu sebanyak 8,3% mengalami stres berat. Setelah diberikan terapi *mindfulness* remaja yang mengalami stres berat sebanyak 2,8%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pre dan post dilakukan terapi holistik terhadap tingkat stres pada

remaja sebagai upaya pencegahan bunuh diri yang dibuktikan dengan diperoleh  $p=0.000$  dimana  $p<0,05$ .

### SARAN

Dapat mensosialisasikan standar prosedur operasional pencegahan risiko bunuh diri dengan manajemen stres yang mudah untuk dilakukan remaja sesuai dengan masa tahapan tumbuh kembang remaja karena remaja merasa pada masa periode transisi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Annisya, R. U. N., Sovitriana, R., Nilawati, E., & Risnawati, H. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Coping Stress dengan Perilaku Asertif Penggemar Korean-Pop dalam Menghadapi Cyberbullying. *Jurnal IKRA- ITH Humaniora*, 4(2), 135–143.
- Ansori, M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Baiden & Tadeo, S. K. (2019). Investigating the association between bullying victimization and suicidal ideation among adolescents : Evidence from the 2017 Youth Risk Behavior Survey. *Child Abuse & Neglect*, 102(May 2019), 104417. *Child Abuse & Neglect*, 102 May, 104417. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104417>
- Chiapas, J. M. D. L. R., Ibarra, I. T. P., Lepez, J. E. H., Castillo, D. P., Frausto, V. R., & Sanchez, L. P. (2020). Vista de Ideación suicida depresión entre estudiantes de secundaria en México. *Pensando Psicología*, 1–17.
- Diorarta, R. (2020). Tugas perkembangan remaja dengan dukungan keluarga: Studi kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120.
- Intan, D., & Sari, P. (2021). Meditasi *mindfulness* sebagai upaya menjaga atensi di era digital dalam masa pandemi covid-19. *Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*.
- Li, D., & Guo, X. (2023). The Effect of The Time Parents Spend with Children on Children's Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 14(pp. 1096128).

- Massing-Schaffer, M., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent Peer Experiences and Prospective Suicidal Ideation: The Protective role of Online-Only friendships. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 51(1), 49–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1750019>
- Nasional Kepala Pusat Informasi Kriminal. (n.d.). *Jurnal Tahunan Pusiknas Bareskrim Polri*. Jakarta: Bareskrim Polri. 2021.
- Nock, M., Millner, A., Gutierrez, P., Naifeh, J., Kessler, R., Joiner, T., . . . Ursano, & R. (2018). Risk Factors for the Transition from Suicide Ideation to Suicide Attempt: Results from the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS). *Journal of Abnormal Psychology*.
- Novopsych. (2018). Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42). *NovoPsych: Software for Administering Outcome Questionnaires to Clients for Psychologists*.
- Pamungkas, R. A., Caturini, E., & Sugiyarto. (2023). Pengaruh Pertolongan Pertama Kesehatan Mental terhadap Penurunan IdeBunuh Diri pada Remaja. *Bima Nusring Jurnal*, 5(1), 32–39. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/index>
- Primananda, M., & Keliat, B. A. (2019). Risk and Protective Factors of Suicidal Ideation in dolescents. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(1), 179–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578439>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3).
- Raising. (2022). *Children Network Australia. Stress, Anxiety & Depression. Stress and Stress Management: Pre-Teens and Teenagers*.
- Wang, X., & Qiao, Y. (2022). Parental Phubbing, Self-Esteem, and Suicidal Ideation among Chinese Adolescents: A Longitudinal Mediation Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(11), 2, 51 (11)(2), 248–2260. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-022-01655-9>
- World Suicide Prevention Day (2022). <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day/2022>
- Wyland, C. ., & Shafer, E. (2019). Positive Psychological assesment A handbook of models and measure. *American Psychological Associatin*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0000138-01>
- Zulaikha, A., & Febriyana, N. (2018). Bunuh Diri pada Anak dan Remaja. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.20473/jps.v7i2.19466>